

ちいきかつどうしえん
～地域活動支援センターみやこ だより～

ち かつ 地活だより 12月号

発行 特定非営利活動法人
みやこけんいきしよしゃふくしすいしん
宮古圏域障がい者福祉推進ネット
みやこしみどりがおかほんごう
〒027-0073 宮古市緑ヶ丘2番3号
でんわ 0193-64-7878

～趣味サークル・「いやし」の部屋 特別合体企画～

こうりゆうかい ふゆ

みんなで交流会2023 冬



とき: 2023年12月22日(金) 10:00～13:00

ところ: はあとふるセンター

終了時間に
ご注意ください

内容: クリスマス鶏からあげランチ作りと会食、ゲーム交流

持ち物: エプロン・三角巾 材料費: 400円

定員: 10名(定員になり次第締め切ります) ☆どなたでも参加できます☆

申し込み締め切り: 12月19日(火)

※12月20日(水)以降キャンセルの場合は、材料費をいただきます。ご了承下さい。

今年一年を振り返りながら、皆さんで楽しみましょう!



日常生活お役立ち情報

冬の体調管理で気をつけるポイント

- 体を冷やさない…体の冷えは健康面の不調の原因となります。
- 急激な温度変化を避ける…寒い場所へ行く時には防寒対策をしっかりとしましょう。
- 水分補給を忘れない…冬でも脱水症の危険性があります。
- 感染症予防…風邪や胃腸炎などが流行します。うがい・手洗いをしましょう!

～寒い季節を元気に乗り切りましょう!～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が中止となる場合がありますのでご了承ください

トンボの会 ～12月のおしらせ～



活動の参加申し込みは 11月20日(月)受付開始です!



軽運動交流会は「楽しく身体を動かそう」です!

とき: 2023年 12月10日(日) 午前10時～11時30分

ところ: 宮古市総合福祉センター3階 すこやかホール

内容: 名取 秀志さん(GOAL WORKS)と軽運動

持ち物: 飲み物(水・お茶)、中ズック、タオル

参加費: ありません 定員: 15名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります



創作活動は「パステルアート」です!

～講師に、齋藤綾乃先生をお迎えします～

とき: 2023年 12月23日(土) 午前10時～11時30分

ところ: はあとふるセンター

内容: パステル(カラフルなチョーク)を使って絵を描きます。

持ち物: 飲み物(水・お茶)

材料費: 100円 定員: 8名

☆申込み: 定員になり次第締め切ります

作品のイメージです



※感染症対策にご協力をお願いします

- ☆活動前の検温
- ☆マスク着用
- ☆手と指の消毒
- ☆密を避ける
- ☆水分補給

参加申込み: 「地域活動支援センターみやこ」
電話0193-64-7878